

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижнереутская основная общеобразовательная школа»
Фатежского района Курской области**

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета школы
от 30 августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ,
Директор МКОУ «Нижнереутская
основная общеобразовательная школа» Д. В. Докукина
Приказ от «30» августа 2024 г. № 23



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Путь чемпиона»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель:
Провоторов Алексей Алексеевич
педагог дополнительного образования

с. Нижний Реут,
2024 г

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Объем Программы	5
1.3 Цель Программы	5
1.4. Задачи	6
1.5. Содержание Программы	6
1.6. Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Учебный план	10
2.3. Оценочные материалы	11
2.4. Формы аттестации	12
2.5. Методическое обеспечение	18
2.6. Условия реализации	20
3. Рабочая программа воспитания	20
4. Календарный план воспитательной работы	23
5. Список литературы	23
6. Приложение. Календарно-тематическое планирование	24

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Путь чемпиона» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Министерства Просвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего

образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями).

-Устав МКОУ «Нижнереутская основная общеобразовательная школа» от 03.12.2014 г.;

-Программа воспитания МКОУ «Нижнереутская основная общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год;

-Приказ Министерства образования и науки курской области № 1-1126 от 22.08.2024 г. «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

-Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МКОУ «Нижнереутская основная общеобразовательная школа».

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь чемпиона имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на вовлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Спортивные игры любят дети разных возрастов; занятия спортом не только способствует всестороннему физическому развитию спортсмена, но и воспитывают в человеке волю, решительность, благородство, стремление защитить слабого, учит не уходить в сторону от проблем. Реализация программы способствует удовлетворению в физической активности учащихся.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. На обучение принимаются дети разного возраста с разной физической подготовкой. Занятия групповые, в группе учащиеся 11—15 лет.

Особенностью программы можно считать знакомство с легкой атлетикой и спортивными играми: настольный теннис и футбол. Программа составлена таким образом, чтобы учащиеся могли полноценно заниматься спортом в условиях сельской школы в отсутствии спортзала. В осенний период учащиеся будут заниматься легкой атлетикой, в зимний—настольным теннисом, весной футболом.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Уровень программы: базовый. Специальных условий зачисления детей на программу нет.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей 11—15 лет.

1.2. Объём программы

Объём и срок освоения программы: общее количество учебных часов—72;

Срок освоения программы—1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, во второй половине дня. Продолжительность учебного часа 40 мин с перерывом 10 минут;

Формы обучения: очная, с возможностью использования дистанционных технологий;

Язык обучения: русский

Формы проведения занятий: разновозрастная, групповая. При подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма. Наполняемость учебных групп составляет до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса программы:

традиционная, предусматривает возможность реализации с использованием дистанционных технологий и электронного обучения

1.3. Цель программы

Цель программы: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе; формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и **здоровому** образу жизни; создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании обучающихся.

1.4. Задачи программы

Образовательно-предметные:

- Обучать простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- формировать знания и умения в области ЗОЖ;
- Обучать основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- Обучать правилам организации соревнований, турниров, спортивных праздников.

Развивающие:

- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

1.5. Содержание Программы

Раздел 1. 1 модуль «Легкая атлетика» (22 часа)

Теория: Техника безопасности и правила поведения. Терминология.

Практика: Игровые эстафеты. Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции, низкий старт. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину. Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель и на дальность.

Раздел 2. 2 модуль «Настольный теннис» (26 часов)

Теория: Общее понятие о теннисе. Общая и специальная физическая подготовка Т.Б.

Практика: Упражнения для определения координированности движений. Упражнения для определения гибкости. Упражнения для определения ловкости. Основные виды вращения мяча. Виды ударов. Основы техники игры.

Основные виды вращения мяча. Виды ударов. Сочетание ударов. Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх. Тактика одиночных встреч. Тактика и техника парных встреч. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Тактика игроков в смешанных парных играх.

Раздел 3. 3 модуль «Футбол» (24 часа)

Теория: Общее понятие о футболе. Общая и специальная физическая подготовка Т.Б.

Практика: Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу Передачи мяча

1.6. Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

-планировать занятия спортивными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба

учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ключевые компетенции.

Ценностно-смысловые компетенции. Это компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью понимать и осознавать смысл спортивных игр, видеть как это помогает понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение в жизни, учить верно ставить цели для своих действий и поступков, принимать решения.

Коммуникативные компетенции.

- владение навыками взаимодействия с окружающими людьми, умение работать в группе;
- речевые (коммуникативные) умения, которые включают развитие речи, умение чтения с пониманием, умение понимания на слух;

- воспитание интереса к спортивным играм;
- развитие спортивных способностей учащихся.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, уровень,	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024-2025, базовый	02. 09. 2024 г.	20. 05. 2025 г	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	31.12.2024 07.01.2025	Последняя неделя мая

2.2.Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	1 модуль «Легкая атлетика» Техника безопасности и правила поведения. Игровые эстафеты. Терминология Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции, низкий старт. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину. Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель и на дальность.	22	2	20	• опрос • тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности и технических умений и навыков • анкетирование • участие в соревнованиях
2	2 модуль «Настольный теннис». Общее понятие о теннисе. Общая и специальная физическая подготовка Т.Б. Упражнения для определения	26	2	24	• опрос • тестирование уровня развития двигательных способностей,

	координированности движений. Упражнения для определения гибкости. Упражнения для определения ловкости. Основные виды вращения мяча. Виды ударов. Основы техники игры. Основные виды вращения мяча. Виды ударов. Сочетание ударов. Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх. Тактика одиночных встреч. Тактика и техника парных встреч. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Тактика игроков в смешанных парных играх.				уровня сформированности и технических умений и навыков • анкетирование • участие в соревнованиях
3	3 модуль « Футбол». Общее понятие о футболе. Общая и специальная физическая подготовка Т.Б. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу Передачи мяча	24	2	22	• опрос • тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности и технических умений и навыков • анкетирование • участие в соревнованиях
	Итого	72			

2.3.Оценочные материалы

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);

- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.4. Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 3-5 ступень (получение знака)
2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры;
3. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста;.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации **практической** подготовки - сдача контрольных нормативов ГТО.

Итоговая аттестация **теоретической** подготовки обучающихся проводится в форме вопросно – ответного собеседования в группе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра, соревнование, портфолио, праздник.

Критерии оценки знаний и умений обучающихся:

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание модулей Программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.

Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание модулей Программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в (победный) продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание модулей Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

**І. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду
и обороне" (ГТО)**

Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса	3	4	7	-	-	-

	на высокой перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25

12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7
-----	--	---	---	---	---	---	---

Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [количество раз]	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00

	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

2.5. Методическое обеспечение программы.

Программно-методический материал к программе включает в себя:

- конспекты вводного и контрольных занятий;
- конспекты воспитательных занятий;
- результаты обучения (таблица систематизации полученных дипломов);
- терминологический словарь;
- пример технологической карты;
- методические разработки;

Современные педагогические технологии—

- Здоровьесберегающие технологии. Цель: Создание условий для формирования у обучающихся представления о здоровом образе жизни, формирование и развитие знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания собственного здоровья. Результат: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, предупреждение переутомления на занятиях;

улучшение психологического климата в детских коллективах; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

- **Технология развивающего обучения.** Цель: Развитие самостоятельной нравственно-волевой личности и ее способностей через вовлечение в различные виды деятельности. Результат: Создание условий для индивидуализации обучения через предоставление обучающимся возможности свободного выбора способов и средств для решения самостоятельно поставленных перед собой учебных задач, выбора «пространства» деятельности.

- **Технология разноуровневого обучения:** Цель: Организация педагогического процесса, основанная на построении индивидуального образовательного пространства для каждого обучающегося, с учетом развития его интереса и способностей. Результат: Создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, личностный рост для детей, мотивированных на высокий результат (одаренных детей) и детей, отстающих в усвоении базовых знаний программы.

Методы обучения--словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический, частично-поисковый, исследовательский проблемный, дискуссионный, проектный

Методы воспитания--убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

Особенности и формы организации образовательного процесса индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тип учебного занятия:

- *по дидактической цели:* вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие;

- *по особенностям коммуникативного взаимодействия:* соревнования, индивидуальная работа, конкурс, представление, презентация.

Формы учебного занятия: разминка, спортивные упражнения, игры, соревнования

Алгоритм учебного занятия

I. Организационный этап

1. Организация учащихся на начало занятия.
2. Повторение техники безопасности при работе с инструментами.

3. Подготовка учебного места к занятию.

II. *Основной этап*

1. Повторение учебного материала предыдущих занятий. Тематические беседы.

2. Освоение теории и практики нового учебного материала.

3. Выполнение практических заданий.

4. Дифференцированная самостоятельная работа.

5. Анализ самостоятельных работ.

6. Мини-выставка готовых работ.

III. *Завершающий этап*

1. Рефлексия, самоанализ результатов.

2. Общее подведение итогов занятия.

3. Тематические мини-выставки.

4. Мотивация учащихся на последующие занятия.

2.6. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Оборудование: для настольного тенниса—мячи, ракетки, стол, сетка. Для футбола: мяч футбольный. Для легкой атлетики: секундомер, флажки, скакалка. Гранаты для метания (500г,700г). Пришкольный стадион (площадка). Аптечка.

Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Легкая атлетика	А. А. Ушаков «Легкая атлетика» Многоборье
2	Настольный теннис	Комплекс методической литературы Г.И. Погадаева
3	Футбол	Комплекс методической литературы Г.И. Погадаева

Требования к одежде: спортивная форма

Кадровое обеспечение: программу ШСК «Путь чемпиона» реализует педагог дополнительного образования Провоторов Алексей Алексеевич – педагог первой квалификационной категории. Учитель использует современные средства обучения, здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированный подход, работает над формированием творческих способностей учащихся посредством расширения общекультурного кругозора

3. Рабочая программа воспитания

Цель: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Нижнереутская основная общеобразовательная школа" Фатежского района Курской области расположена в сельской местности, в 14-х километрах от районного центра. В шаговой доступности от образовательного учреждения находятся Братская могила погибших во время Великой Отечественной войны, сельская библиотека. Школа активно взаимодействует с Нижнереутским сельским домом культуры, библиотекой, администрацией сельского совета, является участником сетевого взаимодействия. Большинство детей из полных семей. В школе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, в котором обучаются учащиеся по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Воспитание на занятиях дополнительного образования преимущественно осуществляется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала дополнительного образования происходит в рамках следующих выбранных школьниками видов деятельности:

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы (кружок) дополнительного образования, направленный на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Формы, методы, технологии воспитательной работы

Формы: соревнования, акции.

Методы (метод определяется как «путь» способ деятельности педагога): в воспитательной деятельности используются следующие группы методов:

- убеждение, упражнение, поощрение и наказание;
- организация детского коллектива, убеждение и стимулирование;
- убеждение (словесное разъяснение, требование, дискуссия), организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование), стимулирование поведения (оценка, взаимооценка, похвала, поощрение, наказание и т. п.);
- разностороннее воздействие на сознание, чувства и волю учащихся (беседа, диспут, метод примера, убеждение и т. п.); организация деятельности и формирование опыта общественного поведения (педагогическое требование, общественное мнение, приучение, упражнение, поручение, создание воспитывающей ситуации); регулирование, коррекция и стимулирование поведения и деятельности (соревнование, поощрение, наказание, оценка);
- формирование сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов); организация деятельности, общения, опыта общественного поведения; стимулирование и мотивация деятельности и поведения; контроль, самоконтроль и самооценка деятельности и поведения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Личностные результаты:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в образовательной организации планируется и осуществляется на основе аксиологического,

антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

4. Календарный план воспитательной работы

№/№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственны е
1	Профилактическая акция «Здоровье- твоё богатство!»	акция	сентябрь	педагог дополнительн ого образования
2	Школьный этап сдачи норм ГТО	соревнован ия	Сентябрь- декабрь	педагог дополнительн ого образования
3	Школьные соревнования по футболу	соревнован ия	2-4 октября	педагог дополнительн ого образования
4	Школьные соревнования по лапте	соревнован ия	10-13 октября	педагог дополнительн ого образования
5	Участие в Районном Зимнем Фестивале ГТО	соревнован ия	февраль	педагог дополнительн ого образования
6	Дни здоровья	соревнован ия	Сентябрь, октябрь, апрель, май	педагог дополнительн ого образования

5. Список литературы

Литература используемая педагогом:

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 год.
2. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное

об известном. М.: РГАФК, 2011 год. 3. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.

2. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: Учитель, 2011. – 263 с.
3. Воронкова Л.В. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере. – М., Педагогическое общество России, 2006. – 160 с.
4. Жилкин А. И. и др. Ж723 Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146- X
5. Кисилев П.А., Кисилев С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие. - М.: Планета, 2013. – 336 с.
6. Селиверстова, Н.Н. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физкультурной направленности / Н.Н. Селиверстова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов. – Набережные Челны : Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 176 с

Электронные ресурсы

1. ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/norms>
2. Олимпийские игры—история и современность. <http://www.olympic-history.ru/>
3. Игры народов России.
<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z00000002/st003.shtml>
4. Спортивные праздники - Материалы к праздникам
http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
5. Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://collection.edu.ru/>

Приложение

6. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
Легкая атлетика(22 часа)							
1-4	03.09 10.09		Техника безопасности и правила поведения. Игровые эстафеты.	4	теория/ практика	Пришкольный стадион (площадка)	тест
5-6	17.09		Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	теория/ практика	Пришкольный стадион (площадка)	опрос
7-8	24.09		Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	практика	Пришкольный стадион	Выявление

						(площадка)	способн остей
9-10	01.10		Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Выявлен ие способн остей
11-12	08.10		Прыжок в длину. Прыжок в длину с места, с разбега. Наклоны.	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Выявлен ие способн остей
13-14	15.10		Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Выявлен ие способн остей
15-16	22.10		Бег на длинные дистанции без учета времени 1000 м	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Выявлен ие способн остей
17-20	29.10-05.11		Метание мяча в цель и на дальность.	4	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Выявлен ие способн остей
21-22	12.11		Стрельба из пневматической винтовки	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Выявлен ие способн остей
	Настольный теннис (26 часов)						
23-24	19.11		Общее понятие о теннисе. Общая и специальная физическая подготовка Т.Б.	2	теория	Кабинет №1	опрос
25-26	26.11		Упражнения для определения координированности движений.	2	практика	Кабинет №1	Выявлен ие способн остей
27-28	03.12		Упражнения для определения гибкости.	2	практика	Кабинет №1	Выявлен ие способн остей
29-30	10.12		Упражнения для определения ловкости.	2	практика	Кабинет №1	Выявлен ие способн остей
31-32	17.12		Основные виды вращения мяча.	2	практика	Кабинет №1	Выявлен ие способн остей
33-34	24.12		Виды ударов. Основы техники игры.	2	теория	Кабинет №1	тест
35-36	14.01		Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2	практика	Кабинет №1	Выявлен ие способн остей
37-38	21.01		Виды ударов. Сочетание ударов.	2	практика	Кабинет №1	Выявлен ие способн остей

39-40	28.01		Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	2	практика	Кабинет №1	Выявление способностей
41-42	04.02		Тактика одиночных встреч. Тактика и техника парных встреч.	2	практика	Кабинет №1	Выявление способностей
43-44	11.02		Планирование тактических действий.	2	практика	Кабинет №1	Выявление способностей
45-46	18.02		Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2	практика	Кабинет №1	Выявление способностей
47-48	27.02		Тактика игроков в смешанных парных играх.	2	практика	Кабинет №1	Выявление способностей
Футбол (24 часа)							
49-50	25.02		Общее понятие о футболе. Общая и специальная физическая подготовка Т.Б.	2	теория	Пришкольный стадион (площадка)	Опрос
51-52	04.03		Передача мяча. Пас	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
53-54	11.03		Ускорения, старты из различных положений.	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
55-56	18.03		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
57-58	25.03		Перемещения, остановки, повороты, ускорения	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
59-60	01.04		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
61-62	08.04		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
63-64	15.04		Передачи мяча	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
65-66	22.04		Штрафные удары	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование

							техники
67-68	29.04		Угловые удары	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
69-70	06.05		Подкаты	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники
71-72	13.05 20.05		Подготовка вратаря	2	практика	Пришкольный стадион (площадка)	Совершенствование техники